

しっちょる？ やっちょる？ 健康づくり！

～「ちょび塩」でおいしく運動・活動で元気に！～ No. 148

毎月8日はちょび塩の日、10月はちょび塩月間です

健康増進課 健康づくり班 ☎ 0820-73-5504

8月から9月にかけて、健康に関する町民アンケートを実施しました。ご協力いただいた皆様ありがとうございました。現在集計中ですが、一部中間報告をさせていただきます。

ちょび塩の周知と関心度

「ちょび塩」の認知度は96%で、ほとんどの人が「ちょび塩」を知っていました。しかし、「ちょび塩に関心がない」人は36%と、約4割を占めています。意外にも男女差はなく、50歳代とその前後の働き盛り世代で、関心がない人が多いことがわかりました。仕事でも家庭でも、何かと忙しい働き盛り世代においては「ちょび塩」どころではない現状を踏まえつつも、体調の変化が現れやすい年代だからこそ、病気の予防に向けた健康づくりを意識してもらいたいと感じています。

「ちょび塩」実践者は3人に1人

ちょび塩活動をはじめて15年目を迎えました。「10年前と比べて食塩の摂り方を減らした」と答えた人は

32%で、約半数以上の人は「変わらない」という結果となっています。まさに、「わかっちゃいるけど変えられない、続かない」のが生活習慣の改善。だからこそ、町全体で「ちょび塩」を応援する環境づくりにも取り組みたいと感じています。

10月はちょび塩月間です

10月は「健康強調月間」です。これに合わせて、本町でも10月を「ちょび塩月間」とし、ちょび塩に関するキャンペーン活動を展開しています。皆さんもこの機会に、うす味を心がける、減塩商品を使ってみる、ちょび塩健診や特定健診を受けてみるなど、ちょび塩に触れ、自分なりの健康づくりに挑戦しませんか。

<調味料小さじ1杯当たりの食塩相当量>

しょうゆ	麦みそ	ウスターソース	ポン酢	ごまドレッシング
0.9g	0.5g	0.5g	0.6g	0.2g

出典：塩分早わかり第5版（女子栄養大学出版社）

人生会議

こちらは保健師です

元気ですか？

「人生会議」という言葉を聞いたことがありますか。

人生会議とは、もしもの時のために、望む医療やケアについて、前もって考え、繰り返し話し合い、共有する取り組みのことであり「アドバンス・ケア・プランニング（ACP）」とも言います。

誰でも、いつでも、大きな病気やケガをする可能性があります。命の危険が迫った状態になると約70%の人が思いを伝えられなくなると言われています。

どのような生き方を望むかは、1人1人違い、心身の状態や人生の各段階（ライフステージ）とともに変わります。自分らしく生きるためには、大切にしたいことや望む生き方について考え、家族、大切な人、医療・ケアチーム等と話ししておくことが重要になります。何度でも、繰り返し話をしておく事で、お互いに価値観を共有でき、もしもの時に、あなたの意思を反映できるので、望みをかなえる事につながります。

周防大島町第9期介護保険事業計画で行ったアンケートでは、「いつまでも住み慣れた家で暮らしたい」と思われている人は約70%、「人生の最期を迎えたい場所を家族等と話したことはない」という人は約60%という結果が出ています。

人生会議は、いつから、何を話さなければならぬという決まりはありません。ご自分のタイミングで始められます。「自分が大切にしたいこと、やってほしくないこと」等、自分自身の「これから」を考え、家族や大切な人へ「つたえる」ことから始めてみましょう。

人生会議は、いつから、何を話さなければならぬという決まりはありません。ご自分のタイミングで始められます。「自分が大切にしたいこと、やってほしくないこと」等、自分自身の「これから」を考え、家族や大切な人へ「つたえる」ことから始めてみましょう。

(例)

(1)わたしのこれからを考える

- ・大切にしたいこと
- ・どんな医療やケアを受けたいか
- ・最期まで暮らしたい場所はどこか

(2)信頼できる人に伝える

(3)信頼できる人・医療・ケアチームと話し合い、共有する

※何度でも、繰り返し、話し合しましょう

地域包括支援センター

主任介護支援専門員 松成智美

☎ 0820 (73) 5506